

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat, Olahraga ini banyak digemari dikalangan mahasiswa, pelajar dan masyarakat umum, Khususnya dipropinsi Sulawesi Utara. Dengan perkembangan olahraga atletik yang begitu pesat, sehingga pergelaran olahraga atletik sudah dapat di jumpai diberbagai daera yang ada di Sulawesi Utara, khususnya di daerah Bolaang Mongondow.

atletik merupakan cabang olahraga yang terbagi atas beberapa cabang yaitu: jalan, lari, lompat dan lempar. Dan keempat aspek ini merupakan bagian dari atletik. Dan untuk menguasai atletik harus menguasai beberapa aspek yaitu teknik dasar, dan untuk menguasai teknik dasar dibutuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan setiap gerkan pada atletik dengan baik dan tepat.

Olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru, gerakan-gerakan yang kompleks dalam olahraga tolak peluru yaitu terdiri dari gabungan unsur-unsur gerakan yang terkoordinasi dengan baik, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasainya, agar lebih muda melakukan kemampuan gerakan tolak peluru perlu memperhatikan beberapa aspek dalam berlatih antara lain dengan cara menganalisis gerakan-gerakan tersebut, gerakan-gerakan yang di masukan kedalam bagian-bagian di mulai dengan gerakan-gerakan sederhana menuju kegerakan yang sukar akhirnya akan memudahkan dalam proses latihan.

Dalam tolak peluru ada beberapa gerakan untuk melakukan tolakan, yaitu gerakan membelakangi dan gerakan menyamping. dan untuk melakukan gerakan menyamping yang sempurna, ada beberapa aspek yang perlu di perhatikan, diantaranya awan dan tolakan. jadi untuk mendapatkan gerakan yang sempurna dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping yang tepat, seorang atlit harus memperhatikan dan menguasai teknik-teknik dasar pada cabang atletik gaya menyamping. Karena apabila seorang atlit tidak menguasai teknik dasar pada cabang olahraga yang di gelutinya maka seorang atlit tersebut tidak akan perna mampu melakukan gerakan yang baik dan benar.

Mengingat dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping sangat mengandalkan otot lengan, maka peneliti berpendapat latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya menyamping yaitu latihan *push up*. Ini yang menjadi dasar untuk mengadakan penelitian secara ilmiah guna melihat apakah latihan *push up* berpengaruh pada siswa SMA Negeri I Lolak Kelas XI IPS dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping. Sehingga penelitian ini diformulasikan dalam judul, “PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA PUTRA KELAS XI IPS SMA NEGERI I LOLAK”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, dapat di identifikasikan suatu masalah yaitu:

- a. Apakah dengan latihan *push up* akan meningkatkan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas XI SMA Negeri I Lolak.....?

- b. Apakah penyebab teknik dasar tolak peluru gaya menyamping kurang dapat dilakukan dengan baik oleh siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri I Lolak...?

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut, “Apakah terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra Kelas XI IPS SMA Negeri I Lolak?

1.3 Tujuan penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa Putra Kelas XI IPS SMA Negeri I Lolak.

1.4 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan dalam menolak peluru.
- b. Sebagai bahan informasi dalam upaya mengembangkan dan pembinaan prestasi olahraga